نکته روز

ارزش این تخم طلا

امیرمقدم

کم‌رنگ بودن نقش تخم‌مرغ در سبد غذایی بسیاری از خانواده‌ها، گذشته از قیمت زیاد آن، به باورهای نادرستی برمی‌گردد که در ذهن خیلی از ما شکل گرفته است، درحالی که تخم‌مرغ را باید کامل‌ترین بسته غذایی موجود در طبیعت دانست. ارزش غذایی این تخم طلا و اهمیت مصرف آن به حدی است که سازمان بهداشت جهانی در تقویم مناسبت‌های خاص خود، روزی را با همین نام ثبت کرده است. مناسبتی که ما هم آن را قدر می‌دانیم و می‌خواهیم قدری درباره آن با شما صحبت کنیم.

۱۲-۱۴ درصد
آلبومین یا پروتئین موجود در سفیده تخم‌مرغ ۱۴ درصد نیاز روزانه یک زن بالغ و ۱۲ درصد نیاز روزانه یک مرد بالغ را تأمین می‌کند.

۳۵ ماده مغذی
زرده تخم‌مرغ دارای ۳۵ ماده مغذی مانند ید، فسفر، روی، کلسیم، پتاسیم، سلنیوم و آهن است.

ویتامین سرا
زرده تخم‌مرغ منبع خوبی برای ویتامین‌های A، E، D و ویتامین‌های گروه B است.

۷۶ کیلوکالری
یک عدد تخم‌مرغ متوسط حدود ۷۶ کیلوکالری انرژی دارد.



۵۰ درصد
۱۱ درصد زرده و ۰٫۰۵ درصد سفیده تخم‌مرغ را چربی تشکیل می‌دهد که بیش از نیمی از آن از نوع اسیدهای چرب غیراشباع است.

۳-۴ درصد
یک تخم‌مرغ کامل ۳ درصد نیاز انرژی روزانه یک مرد بالغ و ۴ درصد انرژی روزانه یک زن بالغ را تأمین می‌کند.

همه به جز حساس‌ها
مصرف روزانه تخم‌مرغ برای همه مفید است، مگر برای کسانی که حساسیت داشته باشند.

یک تخم‌مرغ = یک واحد گوشت
ارزش غذایی یک تخم‌مرغ کامل یا دو سفیده معادل یک واحد گوشت است، یعنی حدود ۳۰ گرم انواع گوشت قرمز، مرغ یا ماهی.

پوست تخم‌مرغ
مقدار توصیه‌شده کلسیم برای مصرف بزرگسالان ۶۰۰ تا ۱۰۰۰ میلی‌گرم در روز است و پوست یک تخم‌مرغ بیش از این حد را تأمین می‌کند.

رتبه ۲
تخم‌مرغ به علت تنوع زیاد اسیدآمینه‌های آن پس از شیر بیشترین ارزش پروتئینی را دارد.

آب‌پز، نیمرو یا عسلی؟
تخم‌مرغ به هر شیوه‌ای مصرف می‌شود باید کامل پخته باشد. بنابراین مصرف تخم‌مرغ عسلی ممنوع است. تفاوت تخم‌مرغ آب‌پز و نیمرو هم در استفاده از روغن است که کالری غذا را افزایش می‌دهد.

خام‌خواری؛ ممنوع!
مصرف تخم‌مرغ خام حتی زرده آن خوب نیست چون لایه نازکی که اطراف زرده را پوشانده بخشی از سفیده است و می‌تواند سبب مسمومیت غذایی ناشی از باکتری سالمونلا شود.

بیوتین
سفیده تخم‌مرغ خام جذب ترکیبی به نام بیوتین را در بدن کاهش می‌دهد. بیوتین ویتامینی حلال در آب است که نقش مهمی در تولید انرژی در بدن دارد.

باورهای اشتباه تخم‌مرغی
- اگر زرده خوب است، چرا ورزشکاران فقط سفیده می‌خورند؟ این موضوع درباره همه ورزشکاران صدق نمی‌کند و فقط بدن‌سازان که نیاز زیادی به منابع پروتئینی دارند و روزانه تعداد زیادی تخم‌مرغ مصرف می‌کنند باید از سفیده استفاده کنند.
- زرده سبب افزایش کلسترول خون می‌شود؟ مطالعات جدید نشان می‌دهد سطح کلسترول خون تنها وابسته به میزان کلسترول دریافتی از غذا نیست. ازاین‌رو، حتی اگر کلسترول خونتان بالاست و مشکل قلبی عروقی دارید، باز هم می‌توانید تخم‌مرغ مصرف کنید.
- تخم‌مرغ ماشینی (پوست سفید) ارزش غذایی ندارد! بین تخم‌مرغ‌های محلی موجود در بازار با ماشینی فرقی نیست، مگر اینکه تخم‌مرغ از یک پرورش‌دهنده خانگی و در روستا تهیه شود. با همه این‌ها، این به معنای بی‌ارزش بودن تخم‌مرغ‌های موجود در بازار نیست، زیرا همین تخم‌مرغ‌ها منبع شکل‌گیری موجود کاملی به نام جوجه هستند.

جهت اطلاع

مراحل پست عادی

شادفر



- شروع
- مشتری از باجه یا صندوق پستی سطح معابر مرسوله خود را به پست تحویل می‌دهد.
- پس از بررسی‌های لازم از سوی متصدی، هزینه‌های پستی با نرخ‌نامه مصوب مطابقت داده می‌شود.
- مرسوله پردازش و به مقصد مربوط ارسال می‌شود.
- اقدام به تحویل مرسوله با موفقیت انجام شده است؟
- بله: پایان فرایند
- خیر: مرسوله به فرستنده بازگشت داده می‌شود.



مراحل پست پیشتاز



- شروع
- مشتری از باجه یا نرم‌افزارهای پستی مرسوله خود را به پست تحویل می‌دهد.
- بررسی‌های لازم از سوی متصدی قبول صورت می‌گیرد و هزینه‌های پستی محاسبه و اخذ می‌شود.
- مرسوله پردازش و از فوری‌ترین مسیر ممکن به مقصد مربوط ارسال می‌شود.
- اقدام به تحویل مرسوله با موفقیت انجام شده است؟
- بله: پایان فرایند
- خیر: مرسوله به فرستنده بازگشت داده می‌شود.



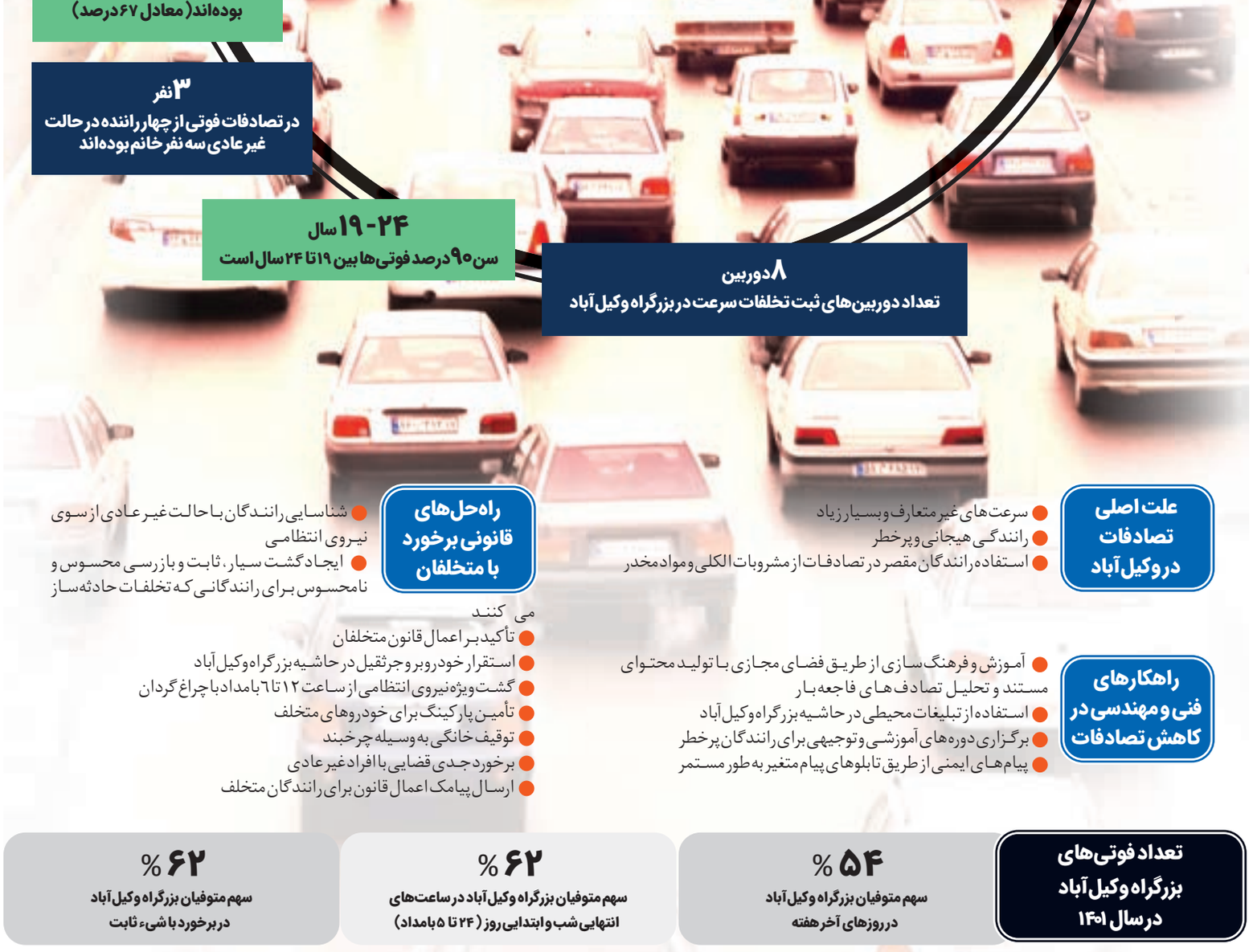
بزرگراه زیر ذره‌بین!

درباره وضعیت بولوار وکیل‌آباد و اجرای طرح ارتقای انضباط ترافیکی در این محور بزرگراهی

ملیحه ابراهیمی| بزرگراه وکیل‌آباد به عنوان یکی از معابر شریانی درجه یک که در روزهای تعطیل و ساعت‌هایی که ترافیک به اوج خود می‌رسد شاهد تردد ۷ هزار و ۵۰۰ خودرو به سمت طرقبه و شاندیز است، چندی پیش وقوع تصادفات مرگ‌بار باعث شد تا بیش از پیش وضعیت این بزرگراه پرتردد زیر ذره‌بین برود. در ادامه نگاهی به وضع موجود خواهیم داشت.

همه پای کار

به منظور کاهش تصادف‌های جرحی و فوتی در محور بزرگراه وکیل‌آباد طرح «ارتقای انضباط ترافیکی» با همکاری دادگستری، استانداری، فرمانداری، پلیس راهور، شهرداری مشهد، پزشکی قانونی، موسسه شهرآرا، صداوسیما و جراید از نوزدهم همین ماه اجرایی می‌شود. از مهم‌ترین رویکردهای اساسی این طرح می‌توان به ایجاد احساس خطر در حوزه حوادث و آمار، رویکرد قانونی و سلبی به تخلفات به منظور بازدارندگی قانونی و رویکرد مسئولیت اجتماعی در جهت مطالبه عمومی اشاره کرد.



علت اصلی تصادفات در وکیل‌آباد
- سرعت‌های غیرمتعارف و بسیار زیاد
- رانندگی هیجانی و پرخطر
- استفاده رانندگان مقصر در تصادفات از مشروبات الکلی و مواد مخدر

راهکارهای فنی و مهندسی در کاهش تصادفات
- آموزش و فرهنگ‌سازی از طریق فضای مجازی با تولید محتوای مستند و تحلیل تصادف‌های فاجعه‌بار
- استفاده از تبلیغات محیطی در حاشیه بزرگراه وکیل‌آباد
- برگزاری دوره‌های آموزشی و توجیهی برای رانندگان پرخطر
- پیام‌های ایمنی از طریق تابلوهای پیام متغیر به طور مستمر

راه‌حل‌های قانونی برخورد با متخلفان
- شناسایی رانندگان با حالت غیرعادی از سوی نیروی انتظامی
- ایجاد گشت سیار، ثابت و بازرسی محسوس و نامحسوس برای رانندگانی که تخلفات حادثه‌ساز می‌کنند
- تأکید بر اعمال قانون متخلفان
- استقرار خودروبر و جرثقیل در حاشیه بزرگراه وکیل‌آباد
- گشت ویژه نیروی انتظامی از ساعت ۱۲ تا ۶ بامداد با چراغ گردان
- تأمین پارکینگ برای خودروهای متخلف
- توقیف خانگی به وسیله چرخبند
- برخورد جدی قضایی با افراد غیرعادی
- ارسال پیامک اعمال قانون برای رانندگان متخلف

تعداد فوتی‌های بزرگراه وکیل‌آباد در سال ۱۴۰۱

۵۴ % سهم متوفیان بزرگراه وکیل‌آباد در روزهای آخر هفته

۶۲ % سهم متوفیان بزرگراه وکیل‌آباد در ساعت‌های انتهایی شب و ابتدایی روز (۲۴ تا ۵ بامداد)

۶۲ % سهم متوفیان بزرگراه وکیل‌آباد در برخورد با شیء ثابت

